

マインドフルネスおよび注意制御機能と マインドワンダリングおよび感情の関連

Relationship between Mindfulness / Attention Control Function and Mind Wandering / Emotion

梅田 亜友美 (Ayumi Umeda) 指導：根建 金男

【問題と目的】

マインドフルネスは、様々な精神疾患への治療効果が示されているが、マインドフルネスの作用機序については、研究者間で見解が一致していない。また、マインドフルネスは注意制御機能との関連が指摘されている（杉浦，2008）。近年、ネガティブ気分と関連する現象として、マインドワンダリングが注目されている。マインドワンダリングとは、現在遂行中の作業や課題から、それと無関係な思考へと注意が移る現象であり（Smallwood & Schooler, 2006）、過剰なマインドワンダリングを減らすことによって、心理的問題の改善につながると考えられる。マインドワンダリングはマインドフルネスと対立概念であることが指摘されている。一方で、その詳細は明らかではなく、注意制御機能との関連を含めた研究は十分に行われていない。

【研究1】

【目的】マインドフルネスおよび注意制御機能とマインドワンダリングおよび感情の関連について質問紙調査を用いて検討する。

【方法】調査協力者：大学生および大学院生149名（男性52名，女性96名，不明1名；平均年齢20.6歳， $SD=1.8$ ）。

質問紙の構成：①日本語版Mind-Wandering Questionnaire（梶村・野村，2016；以下，MWQ），②6因子マインドフルネス尺度（前川・越川，2015），③能動的注意制御尺度（今井・熊野・今井・根建，2015），④日本語版Beck Depression Inventory-II（小嶋・古川，2003），⑤新版State-Trait Anxiety Inventory（肥田野・福原・岩脇・曾我・Spielberger，2000），⑥日本語版State-Trait Anger Expression Inventory（鈴木・春木，1994）

【結果】相関分析を行ったところ、マインドワンダリングはマインドフルネスにおける客観的な観察（ $r=-.27, p<.05$ ）、注意制御機能における選択的注意（ $r=-.33, p<.01$ ）との間に有意な負の相関がみられた。さらに、不安（ $r=.32, p<.05$ ）、怒り（ $r=.30, p<.05$ ）との間に有意な正の相関がみられた。

次に、重回帰分析を行った。マインドフルネスおよび注意制御機能を独立変数、マインドワンダリングを従属変数として分析を行ったところ、 $R^2=.15$ （ $p<.01$ ）であり、客観的な観察が $\beta=-.24$ （ $p<.05$ ）、選択的注意が $\beta=-.32$ （ $p<.01$ ）

で有意であった。

【考察】マインドフルネスにおける客観的な観察よりも、注意制御機能における選択的注意の方がマインドワンダリングへの負の影響が強い可能性が示唆された。

【研究2】

【目的】マインドフルネストレーニング（以下，MT）もしくは注意訓練（以下，ATT）を行った場合に研究1と同様の結果が得られるかについて検証する。

【方法】実験協力者：大学生および大学院生21名（男性8名，女性13名；平均年齢22.7歳， $SD=2.65$ ）をMT群（7名）、ATT群（7名）、統制群（7名）にランダムに振り分けた。手続き：プレテストとポストテストは次の同様の手続きをとった。まず、質問紙への回答を求め、SARTの練習を行った。MT群は20分間のMTを、ATT群は15分間のATTを行った。統制群には15分間何もしないよう求めた。その後SARTの本番を行い、再び状態的な気分への回答を求めた。MT群およびATT群には、2週間毎日トレーニングを実施するよう求めた。指標：研究1の①～⑤までの尺度に加えて、⑦簡易気分調査票日本語版（田中，2008）、⑧Sustained Attention to Response Task（Mrazek et al., 2012；以下SART）のSARTerrorおよびSART RTCVを用いた。

【結果】介入によるマインドワンダリングの変化を検討するため、MWQの合計得点およびSART error, SART RTCVをそれぞれ従属変数として、群（MT群，ATT群，統制群）と時期（プレテスト，ポストテスト）の2要因の分散分析を行った。その結果、MWQの得点，SART error, SART RTCVのいずれにおいても有意差はみられなかった。

【考察】MT群およびATT群においてマインドワンダリングの減少はみられず、本研究で行ったMTおよびATTは、マインドワンダリングに対して有意な影響を及ぼさなかった。

【総合考察】

マインドワンダリングは客観的な観察および選択的注意と負の関連があることが示された。また、本研究において実施したMTおよびATTはマインドワンダリングに対して影響を示さなかったことから、今後は客観的な観察および選択的注意を促すトレーニングを実施する必要がある。